

Pour quelles raisons certains joueurs de haut niveau atteignent-ils leurs objectifs en Grand Chelem pendant que d'autres échouent?

Niksa Djurovic, Ljubica Stanisic & Fabrice Sbarro.

Université de Split, Croatie.

RÉSUMÉ

Bien que les entraîneurs parlent généralement du talent comme étant le principal facteur prédictif de la réussite, les études de cas pratiques révèlent que ce postulat ne se vérifie pas dans bien des cas. La question à se poser la Suivante: qu'est-ce que la lente réalité étocculons - nous certains éléments ? Le but de cet article est de donner aux entraîneurs les moyens d'accélérer le développement de leurs joueurs et, en fin de compte, de maximiser leur potentiel tout en les sensibilisant aux différentes questions qui sont au cœur de cette problématique.

Mots clés: Développement des joueurs de tournois du Grand Chelem, Psychologie.

Article reçu: 6 Juillet 2014.

Article accepté: 3 Septembre 2014.

Auteur correspondant: Niksa Djurovic, Université de Split, Croatie.

Email: niksa.djurovic@gmail.com

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Qu'est-ce qui peut expliquer la réussite d'un joueur de tennis dans les tournois du Grand Chelem? La génétique, l'entraîneur, le talent ou autre chose? Comment est-il possible d'accélérer le processus dans le but d'aider un joueur à développer tout son potentiel? Quelles techniques et procédures devons-nous mettre en œuvre pour faire en sorte que les joueurs que nous entraînons se mettent à croire en chacun de leurs coups et en chacune de leur solution tactique? Dans quelle mesure est-il possible de travailler facilement son mental pour se débarrasser de ses mauvaises habitudes tout en augmentant son niveau d'adaptation au stress et à la douleur, ainsi que son degré d'optimisme? Comment se fait-il que certains joueurs extrêmement talentueux ne parviennent pas à atteindre leur potentiel? À cet égard, la question que nous devons nous poser est la suivante: qu'est-ce que le talent en réalité et occulons-nous certains éléments?

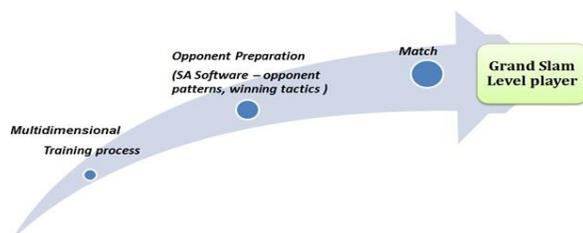


Figure 1. L'approche multidisciplinaire en trois étapes.

La science au service du développement du joueur de tournois du grand chelem - première étape

Le processus d'entraînement (Figure 1), qui relie des critères propres à la physiologie, à la psychologie, à la biomécanique et

au tennis, rend possible le développement de nouvelles voies neuronales et la mesure des progrès à l'entraînement. Trninc et al. (2010) ont proposé un modèle hypothétique des caractéristiques spécifiques des athlètes de haut niveau pratiquant un sport d'équipe qui a servi de base à la conception du modèle présenté dans cet article. Alors que la structure hypothétique de ces auteurs était composée de 17 critères dans six catégories différentes, le modèle que nous proposons comprend 15 critères regroupés sous deux catégories.

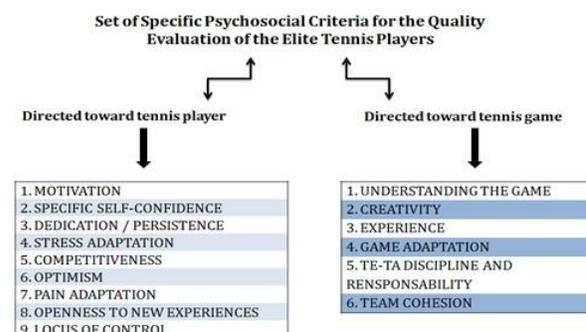


Figure 2. Profil psychosocial propre au joueur de tennis de haut niveau (adaptation du modèle de Trninc).

La raison de la modification du système s'explique par le fait que le tennis est un sport individuel et que plusieurs des critères qui étaient proposés par les auteurs ne peuvent s'appliquer qu'aux athlètes pratiquant un sport d'équipe. Afin d'être en mesure d'expliquer la MANIÈRE dont nous devons aborder le joueur de tennis (en dehors du court, sur le court, de même qu'avant ou après un match), il est nécessaire de dévoiler le profil psychosocial spécifique du joueur. Les auteurs

mentionnés plus haut ont décrit de manière explicite chacun des critères ci-dessus, ainsi que leur fondement scientifique.

Exemple pratique

Si nous observons les résultats obtenus (Figure 3), il apparaît clairement qu'il n'est pas facile pour un joueur d'atteindre le plus haut niveau ni de développer tout son potentiel, quels que soient son talent, sa technique, sa connaissance de la tactique ou son niveau de déplacement.

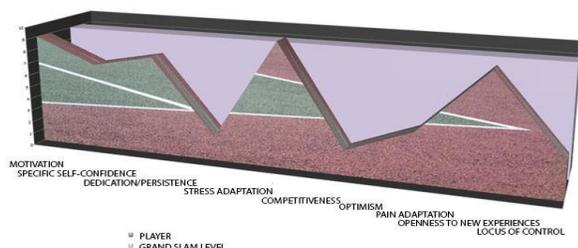


Figure 3. Exemple d'évaluation psychosociale du joueur.

Un grand nombre d'études scientifiques, mais aussi l'expérience pratique, nous apprennent qu'une gestion inadaptée du stress a un effet négatif sur les processus psychologiques indispensables à la réussite sportive, tels que la concentration et le niveau d'éveil (Nideffer, 1983; Lavallee et Flint, 1996). D'autre part, une gestion inefficace du stress peut entraver la performance sportive et favoriser la tension musculaire, alors qu'une gestion efficace se traduit généralement par une amélioration de la performance dans les activités sportives (Filaire et al., 2009). Il s'agit d'une des principales raisons pour lesquelles certains joueurs atteignent leurs objectifs dans les tournois du Grand Chelem pendant que d'autres échouent. L'équipe qui encadre ces joueurs donne la priorité aux éléments au cœur de la problématique (les compétences psychosociales) au lieu de se soucier des résultats, des corrections techniques ou de mettre en place d'innombrables exercices. Ce n'est qu'après avoir déchiffré la composante psychosociale que l'équipe composée de spécialistes peut entreprendre le processus de développement sur le court. Dans le contexte d'une préparation technico-tactique et psychosociale adaptée, nous pouvons développer les caractéristiques psychologiques nécessaires à l'obtention de résultats de très haut niveau dans les tournois du Grand Chelem.



Figure 4. Développement sur le court / préparation technico-tactique et psychosociale spécifique.

À l'aide d'outils d'analyse scientifique, les spécialistes peuvent découvrir le style de jeu du joueur, la structure hiérarchique des critères du tennis et expliquer ce qu'il faut faire sur le court et les raisons pour lesquelles il faut le faire. Au moyen de la méthode AHP (Analytical Hierarchy Process) d'aide à la prise de décisions multicritères, nous devons établir pour chaque joueur de tennis les critères propres au tennis qui sont très importants, moyennement importants et peu importants.

Ensuite, le processus d'entraînement global est établi de telle manière que le premier et le second chapitre sont fusionnés en un seul bloc. À titre d'exemple, il peut s'agir de fusionner le travail du retour de service sur seconde balle et le travail d'adaptation au stress au moyen du travail du seuil anaérobie ou encore de fusionner le travail de la transition entre le jeu d'attente et le jeu d'attaque et le travail d'adaptation à la douleur au moyen du travail de tolérance au lactate (exercices spécifiques). Si on applique ces principes, le joueur pourra développer simultanément les critères tennistiques, physiologiques et psychologiques nécessaires. Cette méthode offre l'avantage de couvrir les trois principaux aspects du processus d'entraînement, à savoir:

1. La mesure des progrès
2. Le développement de nouvelles voies neuronales
3. Le développement du plein potentiel du joueur.

La science au service du développement du joueur de tournois du grand chelem – deuxième étape

La deuxième étape consiste à utiliser un logiciel d'analyse statistique, qui doit être adapté aux besoins d'un entraîneur privé évoluant sur le circuit professionnel. Les logiciels d'analyse statistique doivent porter sur l'analyse point par point d'un grand nombre de matches de tennis; certains résultats devront être d'ordre quantitatif, tandis que d'autres devront davantage avoir un caractère qualitatif et porter, par exemple, sur l'analyse de tous les joueurs sur un facteur spécifique (O'Donoghue et Ingram, 2001). En recueillant des exemples concrets et des données précises sur les adversaires (schémas de jeu, forces et faiblesses), l'équipe de spécialistes au service du joueur sera en mesure d'établir un plan tactique solide pour chaque adversaire (Piles et Crespo, 2012).

Le logiciel doit permettre une analyse détaillée du jeu sur toutes les surfaces et pour tous les adversaires: type de profil, facteurs expliquant les victoires, facteurs expliquant les défaites, points clés, service (type de service, zones les plus efficaces au service, direction-type, direction du service sur balles de break), retour de service (type de retour, zones et coups les plus efficaces en retour, direction-type), coup droit (type de coup droit, direction-type, efficacité du coup droit dans toutes les directions, dans toutes les zones en échange et sur le premier coup après le service), revers (type de revers, direction-type, efficacité du revers dans toutes les directions, dans toutes les zones en échange et sur le premier coup après le service), volée (performance selon le type de volée ou l'enchaînement service-volée, retour chopé suivi d'une montée au filet, montée au filet sur le premier coup après le service,

montée au filet en cours d'échange de fond de court) et échange (performance globale lorsque le joueur est au service et en retour).

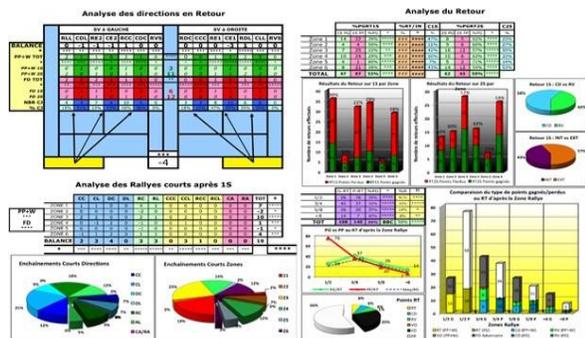


Figure 5. Logiciel adapté aux besoins d'un entraîneur sur le circuit professionnel.

La science au service du développement du joueur de tournois du grand chelem – troisième étape

La troisième étape doit être dans la droite lignée du travail accompli lors des deux étapes précédentes et consister en un travail de préparation multidimensionnelle en vue du match. Le tennis est un sport mental pour tous les joueurs de haut niveau: la manière dont les champions qui s'illustrent en Grand Chelem parviennent à maîtriser leurs émotions et leurs pensées entre les points et lors des changements de côté revêt par conséquent une importance cruciale pour l'issue d'un match (Samulski, 2006). Un entraîneur compétent est un entraîneur qui doit savoir appliquer des techniques de force mentale avant un match afin de donner à son joueur les moyens d'être plus concentré et confiant que son adversaire dans les moments de pression (Jones et al., 2002). Les résultats de ce travail de préparation psychologique, tactique et physiologique effectué par l'entraîneur peuvent être connus au moyen du retour d'information (données subjectives et objectives) recueilli après le match (Samulski, 2006).

CONCLUSION

Le but de cet article est de donner aux entraîneurs les moyens d'accélérer le développement de leurs joueurs et, en fin de compte, de maximiser leur potentiel tout en les sensibilisant aux différentes questions qui sont au cœur de cette problématique. Les nombreuses études menées dans les domaines de la psychologie, de la biomécanique et de la physiologie, mais aussi l'expérience pratique, nous ont permis de créer un modèle permettant de mesurer les progrès accomplis, de développer de nouvelles voies neuronales et de maximiser le potentiel du joueur de tennis. Au plus haut niveau, aucune étape ne doit être ignorée, car toutes les variables psychosociales mentionnées dans cet article peuvent être améliorées. La première étape (processus d'entraînement multidimensionnel) doit être le point de départ d'une certaine vision, d'une éthique de travail irréprochable et d'une relation empreinte de confiance et d'appréciation mutuelles, tandis que les deuxième et troisième étapes doivent être conçues de sorte

à offrir au joueur un environnement d'apprentissage propice à l'atteinte de son plein potentiel.

Remerciements

Nous aimerions adresser nos remerciements au professeur Slavko Trninc dont le travail exemplaire illustre toutes les possibilités offertes par la recherche.

RÉFÉRENCES

O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115. <https://doi.org/10.1080/026404101300036299>

Piles, J., & Crespo, M. (2012). *ITF Coaching and Sport Science Review*, 56, 9 - 10.

Trninc, S., Kardum, I., & Mlacic, B. (2010). Hypothetical Model of Specific Characteristics of Elite Athletes in Team Sports Games. *Journal for General Social Issues*, 19, 463-485.

Nideffer, R. M. (1983). The injured athlete: Psychological factors in treatment. In R.S. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (3rd ed., p. 401). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lavallee, D., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*, 31, 296-299.

Filaire, E., Alix, D., Ferrand C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022>

Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game - part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 40, 14-15.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Niksa Djurovic, Ljubica Stanisic & Fabrice Sbarro.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)